



СИЛА ДУХУ

Видається з вересня 2003 року
8 жовтня 2024 року

Всеукраїнська організація
«СОЮЗ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ УКРАЇНИ»

№ 41 (988)

Як працює Національний інститут людей з інвалідністю в Парижі

Під час навчального візиту до Парижу ми мали нагоду познайомитися із роботою унікального центру - Національного інституту людей з інвалідністю, Institut national des Invalides, INI.

Він був заснований майже три з половиною століття тому Людовіком Чотирнадцятим як установа, яка підтримує людей, що отримали травми на війні. І донині він залишається відданим своїй місії та є передовим медичним закладом у складі Міністерства збройних сил.

Пріоритетом INI залишається надання медичної допомоги людям, які постраждали через військові конфлікти, проте установа також відкрита для обслуговування державних лікарень.

Досвід роботи довжиною в три з половиною століття зробив INI закладом, який відіграє ключову роль у реабілітації та підтримці людей з інвалідністю.

Він складається з трьох взаємодоповнюючих центрів:

- Стационарний центр.
- Центр фізичної та психологічної посттравматичної реабілітації (CRPT).
- Навчально-дослідницького центру обладнання для людей з інвалідністю (CERAN).

Завдяки цьому центр може виконувати широкий перелік завдань, пов'язаних із реабілітацією. Зараз він спеціалізується на наступних напрямках:

1. Медична реабілітація та соціальна алаптація. INI дотримується комплексного підходу до лікування та реабілітації пацієнтів та надає широкий спектр послуг: від фізичної реабілітації до психологічної підтримки, допомагаючи людям з інвалідністю інтегруватися в суспільство та покращувати якість життя.

2. Впровадження новітніх підходів та технологій. INI постійно впроваджує нові методи лікування та реабілітації, зокрема з використанням сучасних технологій, таких як робота над відновленням нервових зв'язків, роботизованими системами, адаптивними пристроями та протезуванням. Це дозволяє пацієнтам швидше відновлювати функціональні можливості та досягати більшої самостійності.



3. Дослідницька діяльність. Інститут активно займається науковими дослідженнями в галузі реабілітації, протезування та догляду за людьми з інвалідністю. Це робить його важливим центром для розвитку нових методів лікування та впровадження інновацій у медичній практиці.

4. Навчання та підготовка кадрів. INI також займається підготовкою фахівців у галузі реабілітації та догляду за людьми з інвалідністю. Він забезпечує навчання для лікарів, медичних сестер, терапевтів та інших професіоналів, що працюють з людьми з інвалідністю.

5. Соціальна інтеграція та підтримка. Інститут сприяє соціальній інтеграції людей з інвалідністю, розробляючи та реалізуючи програми, спрямовані на підвищення їхньої активності в суспільстві. Це включає сприяння працевлаштуванню, освіті та адаптації до повсякденного життя.

Це може бути цікавим і корисним прикладом для нас в частині розвитку наукової інфраструктури та проведення досліджень.

В сфері реабілітації ми вже маємо власний досвід та експертність. Тому важливо створювати вже зараз спільні дослідницькі центри та працювати над удосконаленням лікування й реабілітації наших людей.

Тетяна ЛОМАКІНА,
радниця - уповноважена Президента
України з безбар'єрності

Анонс

2 стор.

«Україна для кожної дитини»:
дізнайтеся, як прийняти
дитину в родину

3-4 стор.

Кому потрібно звернутись
до ПФУ для призначення
субсидії

5 стор.

«Дюна» на Троєщині, або Що
треба знати про пилові бурі

6 стор.

У напрямку реалізації
безбар'єрного простору

6-7 стор.

Гендерний вимір
конституційної ідентичності

**КОЖЕН ПЕРЕДПЛАТНИК
Є АКТИВНИМ УЧАСНИКОМ
РУХУ ЗА ПРАВА ЛЮДЕЙ
З ІНВАЛІДНІСТЮ**

*Передплата на незалежну
українську газету «Сила духу»
триває протягом всього року!*

Всеукраїнська газета «Сила
духу» - друг, порадник та кон-
сультант людей з інвалідністю
та усіх небайдужих.

На сторінках видання розгля-
даються питання соціального
та юридичного захисту, пра-
цевлаштування та освіти,
реабілітації та дозвілля людей
з інвалідністю. А ще - пора-
ди психологів, кухарів, та
астрологів.

Будьте з «Силою духу»!

**Читайте нас!
Передплачуйте нас!**

РАЗОМ МИ СИЛА!

Як захистити себе при онлайн-покупках і отримати якісний товар?

Сучасне життя неможливо уявити без онлайн-шопінгу. Особливо актуальними стали онлайн-покупки під час війни, коли для багатьох людей це не лише зручність, а й справжній порятунок.

Однак не всі знають, як уникнути шахрайства у світі онлайн-покупок та забезпечити себе якісним товаром. Інтернет-шахрайства отримують все більшої популярності, і знання своїх прав - це перший крок до безпеки в мережі.

Права усіх споживачів захищені Законом України „Про захист прав споживачів” (далі – Закон). Стаття 15 цього Закону гарантує, що під час покупки онлайн ви маєте право на одержання необхідної, доступної та достовірної інформації про товар. Отже, інтернет-магазини зобов'язані надавати вам усі деталі про продукцію ще до того, як ви зробите замовлення, задля уникнення неприємних ситуацій.

Законом також визначено, що продавець зобов'язаний передавати товар належної якості. Якщо ви отримали товар, який не відповідає вашому очікуванню за кольором, розміром чи іншими характеристиками, ви маєте право на його обмін протягом 14 днів (стаття 9 Закону). Це один із основних механізмів захисту споживачів від неякісних покупок.

Якщо ви отримали неякісний товар або ви стали жертвою інтернет-шахраїв, слід звертатися до уповноважених органів, наприклад таких як: Державна служба України з питань безпечності харчових продуктів та захисту споживачів, до відділення поліції по Вашому району, або у відділ по



боротьбі з кіберзлочинами в області, або ж через сайт заповнити заяву <https://ticket.cyberpolice.gov.ua/>.

Отже для безпечного онлайн-шопінгу потрібно дотримуватися деяких правил:

- Перевірте інформацію про продавця. Віддавайте перевагу перевіреним сайтам і магазинам з хорошими відгуками.
- Читайте відгуки про товари. Це допоможе уникнути купівлі неякісного товару.
- Не передавайте нікому дані своєї банківської картки.
- Зберігайте чеки та квитанції.

Знання своїх прав і дотримання правил безпеки можуть стати у нагоді для онлайн-шопінгу без зайвих хвилювань.

Юридичний департамент Полтавської ОВА

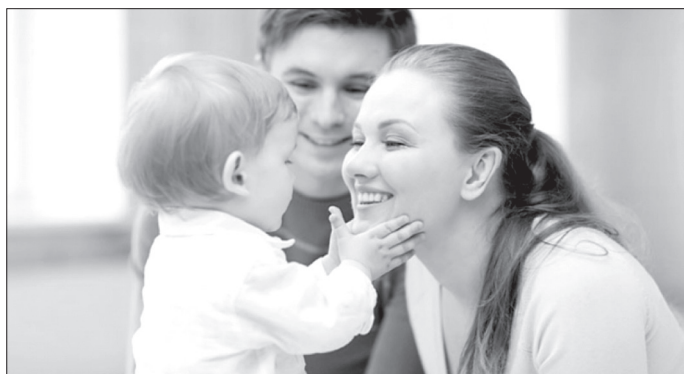
ІНФОРМУЄ директорка Департаменту соціального захисту населення Полтавської ОДА Людмила КОРНІЄНКО



«Україна для кожної дитини»: дізнайтеся, як прийняти дитину в родину

В Україні тисячі дітей зростають без сім'ї та позбавлені батьківської турботи. Але для кожної дитини сім'я – це можливість зростати в любові та безпеці, відчувати турботу, долати разом труднощі. Сімейні форми виховання, усиновлення та послуга патронату можуть дати дітям стабільне майбутнє, а родинам - радість від турботи про інших.

На платформі dity.gov.ua («Україна для кожної дитини») ви зможете дізнатися все про сімейні форми виховання, усиновлення та послугу патронату. Цей ресурс створений, щоб підтримати тих, хто хоче запропонувати дитині свою родину.



Там ви знайдете покрокові інструкції, поради фахівців і необхідну підтримку на кожному етапі.

Ви можете обрати той шлях, який підходить саме вам:

- Усиновлення або “народження серцем” - прийняття дитини в сім'ю на правах рідної. Усиновлювачі мають такі ж права й обов'язки щодо дитини, як і батьки.

- Опіка/піклування: переважно для родичів, але й для тих, хто пройшов спеціальне навчання. Ви стаєте законним представником/-цею дитини та відповідаєте за її життя, здоров'я, фізичний і психічний розвиток. При цьому держава надає фінансову підтримку на утримання дитини.

- Приймна сім'я: це родина або людина, яка прийняла на виховання до 5 дітей. Тут діти отримують тепло, підтримку і мають можливість зростати та розвиватися в безпеці й любові. Держава виділяє кошти на утримання дітей.

- Великі прийомні сім'ї (ДБСТ): беруть на виховання та спільне проживання не менше, ніж п'ять дітей-сиріт і дітей, позбавлених батьківського піклування. А держава виплачує грошове забезпечення батькам-вихователям, а також соціальну допомогу на кожну дитину.

- Патронат: тимчасовий догляд та реабілітація в сім'ї патронатного вихователя, що допомагає дитині відчувати родинне тепло, поки батьки долають труднощі. Держава оплачує роботу патронатного вихователя та виділяє кошти на утримання дитини.



СЬОГОДЕННЯ

До уваги отримувачів житлових субсидій! Нагадуємо, кому потрібно звертатися і куди для їх оформлення.

Для більшості українців, яким призначали субсидію під час неопалювального сезону, Пенсійний фонд України здійснить розрахунок самостійно. Самому жодних додаткових дій вчиняти не потрібно. Також автоматично перерахують субсидію домогосподарствам, чия виплата у неопалювальний сезон дорівнювала 0 грн.

Водночас звернутися із документами до органів ПФУ для розрахунку і призначення субсидій потрібно:

- тим, хто раніше не одержував цієї допомоги від держави і планує оформити житлову субсидію вперше;
- людям, яким не була призначена субсидія у попередньому періоді через наявну заборгованість (проте її вдалося погасити або реструктуризувати)

Крім того, якщо у вас відбулися зміни у майновому стані (наприклад, хтось із членів домогосподарства придбав квартиру/земельну ділянку/авто) чи складі родини (наприклад, доросла дитина тепер живе окремо, або хтось виїхав за кордон), змінився соціальний статус чи перелік житлово-комунальних послуг, потрібно подати до ПФУ інформацію про такі зміни упродовж 30 днів.

Тому, якщо такі зміни відбулися, зверніться до Пенсійного фонду України особисто і подайте:

- заяву про призначення та надання житлової субсидії,
- декларацію про доходи й витрати осіб, які звернулися за призначенням допомоги.
- за потреби – копії офіційних документів, що засвідчують особливі обставини (наприклад, довідку ВПО, договір оренди житла, договір про реструктуризацію заборгованості з оплати житлово-комунальних послуг тощо).

Хто має право на оформлення житлової субсидії?

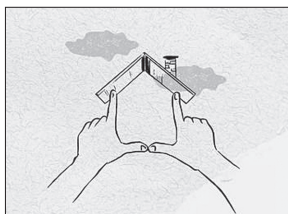
Право отримати субсидію мають як громадяни України, так і іноземці чи особи без громадянства, що законно перебувають на території України та проживають у багатоквартирних або приватних будинках.

Отримати житлову субсидію можуть сім'ї, у яких плата за житлово-комунальні послуги більше визначеного для них обов'язкового платежу.

Цей платіж обчислюється індивідуально, за єдиною формулою, і залежить від розміру середньомісячного сукупного доходу домогосподарства на одну особу.

Тож, якщо сума усіх платіжок вища за обов'язковий платіж, ви потенційно можете отримати субсидію.

Водночас, крім матеріального, ще буде додатково проаналізовано ваш майновий стан (наявність кількох квартир, дорогавартісних автомобілів, депозитів тощо)



Хто може оформити субсидію?

Субсидія надається, якщо домогосподарство має сплачувати за комунальні послуги більше, ніж визначений для них обов'язковий платіж.

Цей платіж розраховується індивідуально для кожного домогосподарства і залежить від середньомісячного сукуп-

КОМУ ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИСЬ ДО ПФУ ДЛЯ ПРИЗНАЧЕННЯ СУБСИДІЇ НА ОПАЛЮВАЛЬНИЙ СЕЗОН

МІНІСТЕРСТВО
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ



ного доходу на одну особу. Також мають значення майновий стан (<http://bit.ly/47T709s>) домогосподарства і норми споживання. Адже за електроенергію чи іншу комунальну послугу, спожиту понад встановлений норматив, родина сплачуватиме за власний кошт.

Оформити житлову субсидію може:

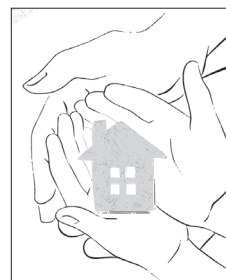
- одна з осіб, зареєстрованих у житловому приміщенні;
- людина, яка орендує житло (<http://bit.ly/3TUPtbf>) на підставі договору оренди;
- внутрішньо переміщена особа, яка не зареєстрована, але фактично проживає у житловому приміщенні, навіть без укладення договору оренди. У такому випадку до заяви додаються документи, що підтверджують проживання за адресою домогосподарства (наприклад, довідка ВПО).
- за заявою опікуна чи піклувальника, неповнолітня дитина, яка залишилася без батьківської опіки або неіездатна особа працездатного віку, над якою встановлено опіку;
- індивідуальний забудовник, якщо будинок не прийнятий в експлуатацію, але плата за житлово-комунальні послуги вже нараховується. У цьому разі до заяви потрібно додати документи, що підтверджують проживання за фактичною адресою домогосподарства.

При призначенні субсидії враховуються доходи усіх осіб, які зареєстровані та/або задекларовані у житловому приміщенні, а також дружин або чоловіків незалежно від їх місця реєстрації (крім ВПО, які виїхали за кордон з огляду на ситуацію в країні). Проте при поданні заяви не забудьте зазначити, хто фактично проживає в квартирі/будинку.

Якщо на день звернення за призначенням субсидії, хтось з родини перебуває за кордоном понад 60 днів, його має бути виключено зі складу домогосподарства і тоді його доходи НЕ будуть враховуватися. Тобто, якщо у житловому приміщенні прописано троє людей, але дружина з дитиною виїхали за кордон і перебувають там більше 60 днів, житлова субсидія призначається з розрахунку на одного члена домогосподарства, тобто на чоловіка.

Які документи необхідно подати для призначення субсидії?

Для тих, хто раніше не стикався з програмою призначення житлових субсидій, розповідаємо, що для призначення субсидії надаються заява (<http://bit.ly/4eyubbx>) та декларація (<http://bit.ly/4dzUDQW>) (за встановленими формами).



Продовження на наступній сторінці



СЬОГОДЕННЯ

Початок на попередній сторінці

Залежно від обставин можуть надаватись інші документи (за наявності). Наприклад:

- договір найму (оренди) житла – якщо заявник орендує житло і хоче оформити субсидію;
- копія договору про реструктуризацію заборгованості – якщо наявна заборгованість і укладений відповідний договір про її реструктуризацію
- акт обстеження матеріально-побутових умов домогосподарства/фактичного місця проживання, складених за запитом особи виконавчими органами сільської, селищної, міської ради відповідної територіальної громади або військової адміністрації

За потреби, можуть надаватись інші документи, які мають значення для розгляду питання. Наприклад, документ, що підтверджує факт непроживання особи за зареєстрованим /заявленим місцем проживання, рішення суду про встановлення місця проживання, довідка внутрішньо переміщеної особи тощо.

Подати документи можна, обравши зручний для себе спосіб:

- особисто звернутися до сервісного центру ПФУ
- через уповноважених посадових осіб територіальних громад, центри надання адміністративних послуг
- поштою на адресу територіального органу Фонду
- онлайн через вебпортал електронних послуг ([http://](http://bit.ly/4eRHPJ)

bit.ly/4eRHPJ) Пенсійного фонду або мобільний застосунок «Пенсійний фонд»

- через «Портал Дія» (<http://bit.ly/4dzXI95>).

Якщо ви подасте документи у період:

- з 1 жовтня до 30 листопада (включно) – субсидія призначається з початку опалювального періоду,
- починаючи з 1 грудня – з того місяця, в якому відбулось звернення.

А от заява (і декларація) про призначення житлової субсидії на тверде та рідке пічне побутове паливо подається до кінця календарного року.

Нагадуємо, що є два варіанти звернення: спрощена заява і повний пакет документів: заява + декларація.

Спрощена заява доступна кожному. Нею ми і рекомендуємо скористатись. Адже в спрощеній заяві зазначається мінімальний набір даних, всю іншу інформацію для встановлення права та розрахунку субсидії Пенсійний фонд збирає самостійно з офіційних джерел інформації, завдяки цифровим обмінам.

Однак у випадку, коли ви претендуєте на субсидію як виняток, то особливо складні обставини вашого життя мають підтверджувати документи. Тоді рекомендуємо звертатися до ПФУ з повним пакетом (заява та декларація) долучаючи до нього копії необхідних документів, які можуть бути недоступні ПФУ, зокрема, з огляду на банківську чи медичну таємницю.

РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

ПМГ для Ветерана - 2024

Ветерани та ветеранки, які через свій стан здоров'я потребують постійного прийому певних ліків, можуть отримати такі препарати безоплатно або з частковою доплатою. Для цього лише потрібно мати е-рецепт від сімейного або лікуючого лікаря. Препарати та медичні вироби за рецептом відпускаються без прив'язки до місцевості в будь-якій аптеці України, яка уклала договір з НСЗУ за програмою “Доступні ліки”.

- За якими напрямками ветеран чи ветеранка може отримати ліки в рамках програми реімбурсації?

У 2024 році в програму “Доступні ліки” входять понад 589 торгових назв лікарських засобів та медвиробів за напрямками:

- серцево-судинні захворювання (в т.ч. для профілактики

інсультів та інфарктів);

- цукровий діабет 2 типу;
- нецукровий діабет;
- хронічні хвороби нижніх дихальних шляхів (в.т. бронхіальна астма);
- розладів психіки та поведінки, епілепсії;
- хвороба Паркінсона;
- імуносупресивні препарати для осіб у посттрансплантаційному періоді;
- препарати інсуліну;
- опіоїдні анальгетики для паліативних хворих;
- тест-смужки для визначення рівня глюкози в крові для осіб з діабетом I типу.

- Як ветеранам та ветеранкам отримати ліки в рамках програми “Доступні ліки”?

Покрокова інструкція:

1. Ветеран чи ветеранка записується та приходить на прийом до лікаря (сімейного, терапевта, лікуючого).
2. Лікар проводить прийом і виписує електронний рецепт.
3. На мобільний телефон пацієнта надходить СМС з унікальним номером рецепта та кодом підтвердження для отримання ліків в аптеці. Зміст СМС: “Ваш рецепт: XXXX-XXXX-XXXX-XXXX. Код підтвердження: XXXX”.
4. Ліки можна отримати у будь-якій аптеці, що бере участь у програмі “Доступні ліки”.
5. Аптечному працівнику необхідно повідомити 16-значний номер рецепта.
6. В аптеці пацієнту запропонують наявні торгові марки лікарських засобів або медичних виробів на вибір - безоплатні або з доплатою.
7. Називати код підтвердження, якщо необхідно,





РОЗ'ЯСНЕННЯ НСЗУ

здійснити доплату. Після цього ветеран чи ветеранка отримає призначені ліки.

Якщо у даній аптеці немає саме того лікарського засобу або медичного виробу, який бажає отримати пацієнт, він не називає код підтвердження рецепта, і має змогу звернутися до іншої аптеки. Або замовити той лікарський засіб чи медичний виріб, який відсутній в аптеці у момент звернення.

Також ветеран чи ветеранка може скористатися послугою “Укрпошта.Аптека”, яка діє для всіх українців, зокрема й на прифронтових територіях, де доступ до ліків ускладнений. Як і в звичайній аптеці із договором з НСЗУ, препарати можна отримати безоплатно або з доплатою за електрон-

ним рецептом. Укрпошта доставляє ліки безоплатно.

Важливо! Наркотичні препарати та інсуліни не підлягають замовленню та доставці через Укрпошту!

Пам'ятайте: термін дії рецепта становить 30 днів з дати виписування.

Знайти аптеку з “Доступними ліками” допоможе:

- дашборд НСЗУ “Електронна карта місць відпуску лікарських засобів за еРецептом”: <https://cutt.ly/wezSK7Ew>.

- чат-бот “Спитай Гриця”: у Telegram https://t.me/SpytaiGrytsia_bot або Viber <https://chats.viber.com/spytaigrytsia>

- контакт-центр НСЗУ за номером: 16-77.

«Дюна» на Троєщині, або Що треба знати про пилові бурі

Тепер частиною нашого життя стали й пилові бурі. Після пандемії та в умовах повномасштабного вторгнення це точно не видається чимось таким, що варте уваги. Проте це не так. І передусім у контексті здоров'я. Чому виникають пилові бурі? Чому в Україні та що робити, аби вони нам не нашкодили?

Трохи про утворення пилових бур і передумови

Пилові бурі та смерчі найчастіше спостерігають на посушливих місцях, таких як пустелі Північної Африки, Близький та Середній Схід, деякі частини Азії. Через сухий ґрунт у цих регіонах вітер легко піднімає пил у повітря. Окрім, власне, бур існують пилові хабуби — дуже інтенсивні піщані урагани. Вони підіймають велику кількість пилу та піску з землі в атмосферу. Такий тип бурі може тривати всього кілька хвилин, проте він вкрай небезпечний для водіїв та просто перехожих. Під час такої бурі суттєво погіршується видимість на дорогах, що значно підвищує ризики виникнення ДТП.

Хабуби утворюються, коли потужний стовп повітря, що опускається в межах грози, вдаряючись об землю, розходиться в усі боки з піском або пилом зі швидкістю до 100 км/год. Пилові частинки можуть досягати висоти до 1500 метрів і поширюватися на відстань до 160 км. Ми всі пам'ятаємо, як цього року пилові бурі надійшли до нас із Сахари. Проте такі бурі фіксували й у 2022 році. За припущенням Українського Гідрометеорологічного центру причиною погіршення якості повітря тоді було перенесення пилу з Середньої Азії та інших регіонів. Ситуацію підсилювала й доволі висока температура повітря.

Як пилові бурі впливають на здоров'я та як себе захистити?

Вплив на здоров'я залежить кількох факторів: розміру пилових частинок, як довго ви їх вдихали та від стану ваших легень.

Пилові частинки після бурі можуть залишатися в повітрі навіть до 10 днів. Коли ми їх вдихаємо, це може спричинити кашель, хрипи, подразнення горла, очей і вух, а також інфекції нижніх дихальних шляхів, легеневі та серцево-судинні захворювання. У зоні підвищеного ризику - діти,



люди старшого віку та люди, які мають хронічні захворювання, як-от астму, бронхіт, діабет та інші. Якщо у вас з'явилися респіраторні симптоми після ситуації, коли ви потрапили під пилову бурю, зверніться до свого сімейного лікаря або лікарки.

Як себе захистити:

Найкращий захист - не виходити надвір. Зачиніть двері та вікна, потурбуйтеся, аби домашні тварини були також всередині, налаштуйте кондиціонер на режим рециркуляції, щоб повітря з вулиці не потрапило в будинок чи квартиру.

Якщо ви опинились на вулиці, прикрийте рот і ніс тканиною (оптимально - вологою) та спробуйте заховатись деінде якомога швидше. Намагайтесь триматись якомога далі від рекламних щитів і ліній електропередач.

Якщо інтенсивна буря застала вас за кермом, то вкрай важливо обережно з'їхати з дороги так швидко, як це тільки можливо. Уникайте паркування під деревами або великими рекламними щитами. Вимкніть фари: це важливо, адже інші водії можуть поїхати на світло та врізатись у вас. Залишайтеся в автівці, поки буря не скінчиться. Не відстібайте пасок безпеки. За можливості, увімкніть кондиціонер у машині в режимі рециркуляції повітря.

Після бурі

Продовжуйте дотримуватись рекомендацій із безпеки. А саме: не варто виходити надвір без нагальної потреби, в разі, якщо такої можливості немає, прикривайте ніс та рот тканиною або маскою тощо. Як згадувалось вище, пилові частинки можуть залишатись у повітрі до 10 днів і нести небезпеку для здоров'я.

Будьте уважними до свого самопочуття та вчасно звертайтеся до лікаря, якщо маєте такі неприємні симптоми як кашель, задуха, хрипи, біль у грудях тощо.

Наталія БУШКОВСЬКА для «Бережи себе»



ВІСТІ З РЕГІОНІВ

У напрямку реалізації безбар'єрного простору

Наприкінці вересня в укритті кінотеатру Київська Русь в м. Лубни, Полтавської області, відбулося виїзне засідання комітету із забезпечення доступності осіб з інвалідністю та інших маломобільних груп населення до об'єктів соціальної та інженерно-транспортної інфраструктури.

У засіданні взяли участь члени комітету, представники галузі архітектури, житлово-комунального господарства, земельних ресурсів, економіки, освіти, культури, фінансового управління міськвиконкому.

Невипадково засідання відбулося в нещодавно відремонтованому укритті кінотеатру Київська Русь. Ремонтні роботи тут виконані з урахуванням сучасних вимог облаштування безбар'єрного безпечного простору. Укриття обладнане підйомником, генератором та обігрівачем. Тут є туалетна кімната, простір для матерів з дітьми.



Відкрив засідання

Лубенський міський голова Олександр Грицаєнко.

Питання, які було порушено на зібранні – це безбар'єрність та доступність, готовність створювати у громаді середовище, у якому буде комфортно усім мешканцям громади: особам з інвалідністю, людям літнього віку, маломобільним громадянам, матерям з дітьми.

Члени комітету визначили пріоритети на майбутнє у питаннях створення безбар'єрного простору в Лубенській громаді. Власне бачення висловила і голова ГО «Особи з інвалідністю «Лубни. Безмежність» Вікторія Широконос.

Було доповнено єдиний Реєстр об'єктів, які потребують першочергового пристосування до потреб осіб з обмеженими

фізичними можливостями в місті Лубни: визначено 7 об'єктів. Обговорено подальшу організацію громадського простору з використанням досвіду міста Львова у напрямку безбар'єрності та доступності.

Представники служб громади інформували про виконання доручень, наданих на засіданні Комітету від 05.06.2024р.

Наразі безбар'єрність поступово стає все більш відчутною тенденцією, а в контексті повномасштабної війни та усіх викликів, пов'язаних з нею - необхідною умовою подальшої розбудови України.

Єва ІНІНА

ТОЧКА ЗОРУ

Гендерний вимір конституційної ідентичності

Кілька років тому зі мною особисто трапилась історія. Я біжу на потяг. Мій вагон. Кондукторка: «О, ні, чоловік має зайти першим на почин, зачекайте будь-якого чоловіка з білетом у наш вагон». Бо, якщо першою зайде жінка, то погана прикмета. І я, а потім інші жінки мали зачекати...

Ми зробили свій цивілізаційний вибір, ми прямуємо в європейське співтовариство, ми такі наче прогресивні, але поряд з тим ми продовжуємо вірити у середньовічні забобони. Я часто пригадую цей епізод, коли хтось каже, що питання гендерної рівності та соціальної інклюзії у нас не на часі.

Знаю, що є багато варіацій на тему, що першим має купити щось чоловік, що під час новорічних свят у дім має увійти першим чоловік та інші повір'я, які прийшли до нас із



давніх давен. І, складно сказати зараз, чим торгівлі або свят загрожувала жінка в ті часи. Зараз ми здатні усвідомити, що в цьому немає логіки та сенсу, але звичаї лишилися. І нам треба просвітництво для дорослих, щоб пояснювати, що завдяки технологічному прогресу змінилися ролі в

ТОЧКА ЗОРУ

суспільстві, в тому числі гендерні ролі. Сьогодні й чоловік, й жінка на рівних можуть працювати і в Конституційному суді, і в сільському господарстві, і в машинобудуванні, і в будь-яких сферах. І важливо, що зараз ці питання почали дискутуватися на найвищих рівнях, зокрема - за участі суддів Конституційного суду.

Під час третього Маріупольського конституційного форуму на пленарній сесії "Гендерний вимір конституційної ідентичності", що була присвячена питанням гендерної рівності та соціальної інклюзії, я мала нагоду звернути увагу всіх присутніх до того, що Конституція України є маніфестом свободи та рівності для кожного громадянина. Вона проголошує, що жодна людина не може бути обмежена в правах через фізичні, соціальні або будь-які інші відмінності. Безбар'єрний простір – це не лише фізична доступність, але й гідність кожного, можливість повноцінно брати участь у житті суспільства. Безбар'єрність є прямим втіленням цінностей Конституції.

Але це мало проголосити. Ми як суспільство та кожна лю-

дина окремо маємо прийняти той простий факт, що люди є різними, але це не має впливати на можливість реалізувати свої права.

І нам потрібно зробити велику роботу, прибравши з нашої свідомості ті застарілі забобони, що змушують жінок чекати, поки до вагону зайде чоловік. А також ті, що регламентували, які іграшки, кольори, хобі та професії є прийнятними для хлопчиків, а які для дівчат. А також ті, що заважають чоловікам приймати допомогу, зокрема — медичну та психологічну підтримку.

Всі ці штучні обмеження, що існують лише в головах людей, заважають нашому суспільству швидше рухатися вперед.

Ми повинні навчитися дивитися на світ очима тих, хто стикається з бар'єрами щодня, і тільки тоді зможемо побудувати суспільство, де всі рівні перед законом і один перед одним.

Тетяна ЛОМАКІНА, радниця - уповноважена
Президента України з безбар'єрності

Про користь сезонних овочів: поговоримо про буряк!

Іноді здається, що з настанням осені підтримувати збалансоване харчування стає складніше. Однак це не зовсім так, адже земля щедро дарує нам овочі навіть восени. Тож ми все ще можемо забезпечувати себе необхідними вітамінами та корисними речовинами.

Сьогодні поговоримо про буряк. Він не лише додає яскравих кольорів нашим стравам, але й містить корисні речовини, які мають численні переваги для здоров'я – від підтримки серцево-судинної системи до покращення травлення.

То що ж такого корисного містить буряк?

Вітаміни:

- Вітамін С (аскорбінова кислота) – зміцнює імунну систему, підтримує здоров'я слизових оболонок і шкіри.

- Вітамін В9 (фолієва кислота) – важливий для утворення клітин крові, запобігання анемії, а також обов'язковий для нормального розвитку нервової системи плода під час вагітності.

- Вітамін В6 (піридоксин) – необхідний для утворення клітин крові, оптимального функціонування мозку, підтримки обміну речовин тощо.

- Вітамін А у формі бета-каротину, який підтримує здоров'я органу зору, шкіри та слизових оболонок.

Мікроелементи:

- Калій – регулює водно-сольовий баланс, підтримує здоров'я серця, сприяє забезпеченню нормального серцевого ритму та артеріального тиску та допомагає нормальній роботі м'язів.

- Магній – важливий для нервової системи, регулює роботу м'язів і серця, бере участь у процесах синтезу білків та вироблення енергії.

- Залізо – сприяє утворенню гемоглобіну, що необхідно для транспортування кисню в крові, і допомагає запобігти



анемії, пов'язаної з його дефіцитом.

- Кальцій – необхідний для здоров'я кісток і зубів, бере участь у скороченні м'язів та передачі нервових імпульсів.

- Марганець – важливий для утворення сполучної тканини, регулює рівень глюкози та бере участь у метаболізмі жирів і вуглеводів.

- Мідь – допомагає у засвоєнні заліза, важлива для формування кісткової тканини та нервових волокон.

Інші корисні компоненти:

- Бетаїн – підтримує роботу печінки, допомагає у регулюванні метаболізму та захищає від серцево-судинних захворювань.

- Антоціани – антиоксиданти, що захищають клітини від окислювального стресу та пошкодження вільними радикалами.

Прес-служба Міністерства охорони здоров'я України



АСТРОЛОГІЧНИЙ ПРОГНОЗ НА НАСТУПНИЙ ТИЖДЕНЬ



ОВЕН (21.03-20.04). Спокійний тиждень, який допоможе Овнам накопичити сили для початку нового продуктивного періоду. Багатьом захочеться усамітнитися, зайнятися тим, що довго відклали. В Овнів можуть з'явитися шанси на благополучне завершення справи. Суперечливий тиждень: радісні події чергуватимуться з неприємностями, а успіхи зміняться невдачами. Вірогідні різкі перепади в настрої, самопочутті.



ТЕЛЕЦЬ (21.04-21.05). Сприятливий тиждень, пов'язаний з етичною чистотою, духовним перетворенням, подоланням сумнівів. Бережливі й обережні Тельці можуть бути великодушними і марнотратними. Посилиться їхня чутливість і сприйнятливість до прекрасного. Тиждень символізує посилення енергетичного потенціалу. Ймовірно, ви зможете максимально проявити всі свої інтелектуальні та духовні здібності.



БЛИЗНЮКИ (22.05-21.06). Сприятливий тиждень для торгових операцій і ризикованих справ. У будь-якій діяльності та навчанні можливий несподіваний прорив. У другій половині тижня позитивні тенденції підуть на спад. Мабуть, події розвиватимуться не зовсім так, як того ви хотіли б. Вірогідні дисгармонія у спілкуванні, поява проблем на порожньому місці. Дрібний побутовий і службовий клопіт внесе суєту.



РАК (22.06-23.07). Тиждень спокус, зваблень, провокацій. Можуть збутися найнеприємніші передчуття – цькування, переслідування, зіткнення з небезпекою. Друга половина тижня буде пов'язана з відчуттям майбутнього успіху та радості. Можуть виникнути незадоволення роботою і бажання змінити професію. Можливі зустрічі, на яких ви врахуєте дотепність. За що б Раки не взяли, їх чекає успіх.



ЛЕВ (24.07-23.08). У Левів-жінок з'являється можливість переосмислити минулий досвід, намітити плани на майбутнє. Велика вірогідність щасливого випадку, коли в найважчій і безвихідній ситуації вищі сили витягнуть вас «сухим з води». Зростає емоційність і чуттєвість Левів. У прояві відчуттів слід виявити тверезість, навіть деяку обачність, що захистить від можливих неприємностей у стосунках з протилежною статтю.



ДІВА (24.08-23.09). Тиждень установлення миру і рівноваги вдома. Вас можуть дратувати діти і решта домашніх, може, ви в чомусь допустили помилку і не здатні тепер розслабитися. Тиждень припускає прояв мудрості та підкорення долі, вибір мети і методів її досягнення. Можливі деякі зміни в особистому житті самотніх Дів. Сприятливі заручини, укладення шлюбу, зачаття.



ТЕРЕЗИ (24.09-23.10). Тиждень характеризується духовним одурманенням, розщепленням свідомості, роз'єднаністю. Вірогідні неочікувані візити родичів або неприємна звістка про близьких людей. Багатьом Терезам доведеться виконати великий обсяг роботи, яка не принесе задоволення і радості. В кінці тижня вірогідні непорозуміння, що виникнуть через необачні обіцянки.



СКОРПІОН (24.10-22.11). Тиждень характеризується посиленням уяви, творчих можливостей, фантазії. Багатьом Скорпіонам вдасться реалізувати себе у мистецтві. Вірогідні стани втоми і млявості. У першій половині тижня успіхам у справах може зашкодити зайва метушливість, у другій – прискіпливість і зайва вимогливість. Близькі люди страждатимуть від нестійкості настрою Скорпіонів.



СТРІЛЕЦЬ (23.11-21.12). Стрільці зможуть з неймовірною легкістю вирішити всі виникаючі питання або реалізувати давню мрію. Тиждень припускає нестабільність, відсутність у вчинках і думках здорового глузду. Прямолинійність у думках або імпульсивність у вчинках негативно позначаться на стосунках з близькою людиною. Схильність до потурання власним слабкостям може зумовити втрати.



КОЗЕРІГ (22.12-20.01). Тиждень припускає виконання бажань, втілення задумів, реалізацію внутрішнього потенціалу. Справи, над якими довелося багато попрацювати з вкладенням чималих коштів, можуть почати приносити прибуток. Тиждень характеризується великодушністю, милосердям, добродійністю. Вірогідні невеликі проблеми з родичами. Можливо, що їм доведеться викласти чималеньку суму.



ВОДОЛІЙ (21.01-19.02). Водолії-чоловіки можуть відчувати нудьгу, дискомфорт і дратівливість. Їм доведеться вибирати між спілкуванням з друзями і самотністю. Багатьом буде складно відмовитися від задоволення. Чарівність і особливий шарм дозволять Водоліям-жінкам без особливих зусиль викликати прихильність до себе навколишніх людей. Інтимні зустрічі та романтичні пригоди можуть спричинити негативні наслідки.



РИБИ (20.02-20.03). Цей тиждень обіцяє масу задоволень, розваг і приємних вістей. Цілоком можливо, що на вашому обрії з'явиться хтось, хто був колись вам близьким. Перша половина тижня може бути нудною, але в другій половині несподівані події примусять багатьох активно діяти. Для вирішення матеріальних питань і проблем, що стосуються рідних людей, Рибам буде потрібна обережність.



**Газета
«Сила духу»**

Реєстраційний № KB 13063-1947 PR
Засновники: ПОО ВО СОІУ, ВО СОІУ
Видається за підтримки ВО СОІУ

Адреса редакції: 36000,
м. Полтава, вул. Соборності,
45, кімната 105.
тел/факс (0532)56-95-60.

Головний редактор:
Сергій Чумак.

E-mail: sergiy229@ukr.net
gazeta-sd@ukr.net

Редакція не завжди
поділяє точку зору авторів
публікації. Автор несе
повну відповідальність
за достовірність інформації.
Редакція залишає за собою
право скорочувати
і редагувати матеріали.

Підписний індекс: 91664

Віддруковано:

ТОВ «Прес Корпорейшн Лімітед»,
21034, м. Вінниця, вул. Чехова, 12а,
Тел.: (0432) 55-63-97, 55-63-98

Підписано до друку: 07.10.2024 р.

Тираж: згідно заявки

Замовлення: № 2412541